

DESPRE CAPACITATEA DE JOC A FOTBALIȘTILOR ȘI CĂILE EI DE DEZVOLTARE

de Dr. MIRON GEORGESCU

Capacitatea de efort a organismului uman este rezultatul activității coordonate a tuturor părților lui componente. Organele și sistemele corpului nostru nu sînt însă solicitate în mod egal în toate circumstanțele. Prin procese complexe de reglare se stabilește, în funcție de numeroși factori, „cota parte” ce revine fiecărei funcții în cadrul îndeplinirii diferitelor activități. Potrivit cu natura solicitării, ponderea mai mare revine după caz în sarcina sistemului nervos, aparatului digestiv, sistemului neuro-muscular, aparatului cardio-vascular etc.

Mecanismele de reglare neuro-humorale sînt atât de fine, încît chiar în activitățile declanșate cu excitații de aceeași natură (efortul fizic de exemplu), solicitarea organismului va fi diferită, în funcție de intensitatea și durata efortului. Este de la sine înțeles că în timpul unei anumite activități, organele cele mai solicitate obosesc mai repede și împiedică după un timp continuarea activității. Din această cauză, capacitatea de efort a unui individ este în primul rînd condiționată de capacitatea funcțională a organelor cu cel mai mare coeficient de participare la efectuarea efortului respectiv. Cu cît aceste organe sînt mai puternice și mai rezistente, cu atît activitatea pe care ele o condiționează va putea fi efectuată la un nivel mai înalt și continuată mai multă vreme.

Constatările de mai sus au o deosebită importanță pentru practica antrenamentului. Rezultă deci că atunci cînd dorim să mărim capacitatea de efort a unui fotbalist trebuie să procedăm în așa fel încît să solicităm mai puțin organele care sînt mai puțin rezistente, să perfecționăm, tocmai organele cel mai mult solicitate în timpul jocului.

Pentru a se realiza acest lucru e nevoie să cunoaștem pe de o parte care sînt organele cele mai solicitate de efortul specific jocului de fotbal, iar pe de altă, care sînt solicitările impuse organismului de diferitele metode și mijloace pe care dorim să le utilizăm în antrenament.

Ce aparate și sisteme solicită mai intens jocul de fotbal

În timpul jocului, fotbalistul efectuează de obicei două categorii de eforturi. În grupa eforturilor de intensitate maximă și de scurtă durată se includ sprinturile, săriturile, lovirea puternică a balonului etc. Din cealaltă grupă fac parte eforturile cu intensitate mai mică,

dar cu durată prelungită. Ele constă din genul de efort (alerzări), impus de necesitatea participării jucătorului la diferitele acțiuni tactice colective (în special demarșul și marcajul).

Cele două categorii de eforturi menționate mai sus solicită în mod diferit organismul. Eforturile maxime necesită contribuție majoră din partea aparatului locomotor. Capacitatea funcțională a sistemului neuro-muscular, condiționează viteza, forța și rezistența fotbalistului atunci cînd el trebuie să sprinteze, să sară, sau să sîteze cu putere.

În eforturile cu intensitate mică, dar cu durată mai mare, solicitarea aparatului locomotor trece pe plan secundar. Marile funcțiuni și în special aparatul cardio-vascular este cel mai mult solicitat. De capacitatea lui funcțională depinde rezistența fotbalistului la astfel de eforturi. Pentru faptul că eforturile maxime interesează în primul rînd sistemul neuro-muscular, iar cele de rezistență aparatul cardio-vascular, pîdăză studiile făcute pe marii performeri din disciplinele în care sportivii efectuează numai eforturi maxime sau numai eforturi de rezistență.

Sprinterii și halterofilii (eforturi intense de scurtă durată) au aparatul locomotor foarte bine dezvoltat. Capacitatea de efort a marilor funcțiuni este însă puțin deosebită de a persoanelor neantrenate. Semnificativ în acest sens este exemplul recordmanului mondial Armin Harry, primul alergător care a parcurs 100 m. în 10 secunde. În perioada de formă sportivă, acesta prezenta parametri indicatori ai capacității de efort a marilor funcțiuni, asemănători cu ai unui individ neantrenat de aceeași vîrstă.

La maratonisti, schiori, alergători, fondisti, cicliști de seose, aparatul locomotor nu se deosebeste prea mult de al persoanelor neantrenate. În schimb marile funcțiuni au o capacitate de efort considerabil crescută. Volumul inimii și absorbția de oxigen pe minut, doi dintre parametrii cel mai importanți pentru aprecierea capacității de efort, pot să fie la aceștia de două ori mai mare decît la nes-

portivi. Inima unuia dintre cei mai vestiți cicliști profesioniști, Von Steenberg, avea 1700 centimetri cubi, față de 800 centimetri cubi, cît este volumul inimii la un adult neantrenat. Absorbția de oxigen depășește relativ frecvent 5 litri pe minut la marii campioni din probele de rezistență. În timp ce la neantrenati ea rămîne de obicei în jurul a 2-3 litri pe minut. Așa cum am menționat mai înainte, jocul de fotbal cuprinde într-o sinteză specifică atît eforturi cu intensitate maximă cît și eforturi de rezistență. În fotbalul modern, care tinde să ștergă diferențele dintre posturi, ponderea acestor două categorii de eforturi este aproximativ egală pentru toți jucătorii. Se va urmări, deci, ca printr-o selecție judicioasă și un proces de antrenament bine condus, fotbalistul să fie caracterizat printr-o mare capacitate de efort atît a organelor locomotorii cît și a marilor funcțiuni. Studiile pe care le-am făcut asupra unora dintre cei mai buni fotbalisti români, precum și datele din literatură, referitoare la jucătorii din țări cu fotbal avansat subliniază acest lucru, punînd în evidență caracteristici funcționale superioare atît ale sistemului neuro-muscular cît și al celui cardio-vascular.

Camionatul mondial de la Londra a scos încă odată în evidență importanța capacității de efort pentru obținerea rezultatelor înalte. Pe marginea acestor probleme se poartă discuții numeroase. Tinde să se generalizeze pe scară tot mai largă experiența antrenorilor care s-au preocupat în mod deosebit de creșterea capacității de efort a jucătorilor precum și aceea dobîndită în alte ramuri de sport. Sîntem încă departe de rezolvarea completă a problemei. Avem însă la dispoziție unele jaloane de care e bine să ținem seama.

Pregătirea fizică a fotbalistului, capacitatea funcțională a sistemului neuro-muscular și a celui cardio-respirator

Ideea de bază este că în pregătirea fizică a fotbalistului trebuie să se acorde importanță egală atît dezvoltării capacității funcționale a sistemului neuro-muscular, cît și a celui cardio-respirator. Vom proceda rațional însă numai dacă din numărul mare de mijloace și metode existente vom alege pe cele optime, adică pe cele care permit obținerea de rezultate maxime în minimum de timp.

Sistemul neuro-muscular beneficiază cel mai mult de pe urma exercițiilor de forță și de

viteză (în care intensitatea efortului este maximă). Toți specialiștii sînt de acord în a susține rolul esențial al intensității efortului pentru dezvoltarea capacității funcționale a sistemului neuro-muscular. La executarea programului care are de scop dezvoltarea vitezei, a forței și a rezistenței musculare (locale) se va cere de aceea jucătorilor să lucreze „la nivelul maxim” al posibilităților. Rezultate deosebite de bune se obțin prin sprinturi scurte de 30-50 m. sărituri diferite de un picior și pe două picioare, alergări pe trepte, lucrul cu haltere (cu o încărcătură ce reprezintă 30-50% din forța maximă, dar cu maximum de viteză) precum și contractii izometrice. Multe din aceste exerciții se pot executa cu balonul, obținîndu-se concomitent și îmbunătățirea tehnicii. Unii autori recomandă lucrul sub formă de circuit, considerînd că astfel de lecții asigură o mai bună sistematizare a exercițiilor, și sînt mai atrăgătoare pentru jucători.

Dezvoltarea capacității funcționale a sistemului cardio-respirator se realizează cel mai bine prin alergare. Caracterul principal al efortului este în acest caz volumul de lucru. Nu se va pretinde jucătorilor să lucreze „cît pot de tare” așa cum se face în lecțiile care urmăresc dezvoltarea capacității de efort a sistemului neuro-muscular. Intensitatea este mai scăzută (ritm de alergare mai lent), dar durata efortului este mult mai mare.

Rezultate bune se obțin, atît prin alegerea continuă pe pistă sau teren variat, cît și prin metoda antrenamentului cu intervale. Cercetările recente arată că la sportivii cu o capacitate de efort nu prea dezvoltată alergarea continuă este mai indicată decît antrenamentul cu intervale, care necesită o bază de pregătire mai înaltă și cunoștințe complexe din partea antrenorului. Acolo unde aceste condiții sînt îndeplinite se pot aștepta rezultate bune și de la antrenamentul cu intervale, structura sa fiind mai apropiată de efortul specific din timpul jocului.

Un bun mijloc de dozare a efortului îl constituie urmărirea comportării pulsului. În antrenamentul cu intervale efortul trebuie să ridice frecvența cardiacă pînă la 180-190 pulsati pe minut, iar pauza să dureze numai pînă cînd frecvența coboară la 120-130 de pulsati pe minut. În alergarea continuă frecvența cardiacă va fi menținută în jurul a 150 pulsati pe minut, efortul trebuind să dureze însă cel puțin 30 minute. Acest mod de a doza efortul este mult mai bun decît cel care utilizează în aprecieri diferite mărimi fizice (lungimea fiecărei „bucăți”, numărul total de km etc.), permițînd fiecărui jucător să lucreze într-un ritm optim pentru organismul său.

Nici lecțiile care urmăresc dezvoltarea capacității funcționale a sistemului cardio-respirator nu exclud lucrul cu balonul. Atît „bucățile” din antrenamentul cu intervale cît și tururile de pistă din alergarea continuă pot să se facă cu balonul la-nicior, jucătorii participînd cu mai multă plăcere la astfel de antrenamente.

Desigur că și lecțiile în care se lucrează pentru tehnică sau pentru tactică precum și jocurile propriu zise contribuie din plin la creșterea capacității de efort a fotbalistilor. Este însă greșit să credem că vom atinge un nivel corespunzător al capacității de efort rezumîndu-ne numai la acest tip de antrenamente.

Asigurarea bazei de pregătire fizică, necesară ridicării tehnicii individuale pînă la măiestrie și efectuării de acțiuni tactice într-un tempo sustinut de la începutul pînă la sfîrșitul jocului, impune preocupări, lecții, mijloace și metode speciale. Aceasta constituie unul din obiectivele importante ale antrenamentului în tot timpul anului, modelate desigur, în funcție de caracterul concret al fiecărei etape și perioade.

MULTE VORBE, PUȚINE FAPTE

de AL PONOMARIOV
antrenor emerit

Necesitatea dezvoltării fotbalului în rîndul copiilor și juniorilor este unanim recunoscută. Zeci de rezoluții, hotărîri și recomandări s-au făcut în acest sens. Mai mult chiar, formal există o regulă după care un oraș nu poate participa în campionat, dacă n-are echipe de copii și juniori. De ce totuși fotbalul practicat de copii și juniori nu dă roadele așteptate? Deseri amatorii de fotbal își pun întrebarea: Oare de ce în țara noastră cu o populație de 220 milioane nu apar fotbalisti ca Pete sau Eusebio? Tratară statistică a problemei nu este justă, căci numărul locuitorilor nu reprezintă factorul cel mai important, ci popularitatea de care se bucură sportul respectiv, modul în care este organizat etc. De ce totuși la noi, unde fotbalul este atît de iubit, apar destul de rari jucători de super-clasă?

De fapt, uităm că s-a dus timpul cînd fotbalul era unica distracție a copiilor și juniorilor. În orașele mari au dispărut treptat terenurile improvizate care găzduiau așa-zisul fotbal neorganizat. Centrul de greutate al practicii fotbalului s-a mutat în școli. Dar baza sa de masă s-a redus enorm. Prin selecțiile din școlile sportive, dintr-o mie de copii sînt primiți doar 40-50. Ce le rămîne de făcut copiilor care nu au intrat în școli de fotbal? De ei nu se interesează nimeni și treptat părăsesc fotbalul, optînd pentru alte distracții. Ar trebui să existe un larg sistem de competiții care, dimpotrivă, să cuprîndă toți copiii și juniorii ce vor să-l practice.

Cluburile noastre se interesează numai de echipele care participă în campionat. Restul nu interesează. După cum nici copiii respinși la selecții nu prezintă vreun interes pentru școlile de fotbal.

Pe de altă parte, copilului i se oferă astăzi posibilitatea de a se manifesta pe planuri numeroase. Fotbalul este concursat de zeci de activități distractive. Iată de ce așa-zisul fotbal neorganizat a trecut pe al doilea plan. Totuși el rămîne pentru copii una din cele mai mari a-

tracții. Dar trebuie să înțelegem că nu mai putem aștepta ca ei să vină spontan, trebuie să-i atragem spre fotbal, trebuie făcută propagandă pentru jocul de fotbal, trebuie create condiții organizatorice care să-i mărească puterea de seducție. Primind în școală și pe mai departe 50 copii dintr-o mie, îndepărtăm de fapt 950.

Abecedarul fotbalului se învață la grădiniță

Eu cred că inițierea copiilor în fotbal trebuie să înceapă ceva mai de vreme. Oare este atît de greu la grădiniță să se dea mingi băieților, după cum se dau corzi fetelor? Dacă la această vîrstă îi obișnuim pe copii cu mingea, iar mai tîrziu le vom asigura și competiții, în școlile noastre de fotbal vor intra copii cu abecedarul fotbalului învățat, tot așa cum în școli intră mulți copii care știu să citească.

În anii trecuți, fotbalul era larg răspîndit în școlile de cultură generală. Astăzi școlarii au posibilități limitate pentru practicarea jocului preferat. Nu mai sînt terenuri, nu mai sînt mingi, nu mai sînt competiții. Nu este o exagerare dacă vom spune că fotbalul din școlile de cultură generală a dispărut. Niciodată nu vom putea câștiga campionatul mondial, dacă problema dezvoltării fotbalului la copii și juniori nu va deveni o problemă majoră.

Cîteodată te miri cîtă energie, dibăcie, insistență și mijloace materiale se pierd pentru aducerea sau menținerea unui jucător într-o echipă. El reprezintă omul care aduce „un punct în clasament”. Azi „punctele” țîrîtine fie ce-o fi. Cluburile noastre de fotbal nu se gîndesc la ziua de mîine. Tot ce hotărîște în mod esențial viitorul fotbalului și chiar

viitorul unei echipe, se amîna pentru mai tîrziu, trece pe planul al doilea. Și totul rămîne cum a fost. Goana pentru punctul de azi sugrumă victoria de mîine. Atîta timp cît fotbalul pentru copii și juniori nu va deveni într-adevăr de masă, problema „stelelor” în fotbal va fi greu de rezolvat, iar pentru aceasta nu este nici măcar suficient să-i atragem pe copii la fotbal, ci trebuie să le credăm și posibilitatea practică de a juca permanent și de a lua parte la competiții.

Dar să examinăm și o altă latură a activității. Ce facem în școlile noastre de fotbal și în secțiile de fotbal ale școlilor sportive de copii. În primul rînd mi se pare că se înfirzie cu instruirea. De obicei începem cu copiii de 13 ani. Totuși vîrstă cea mai favorabilă pentru învățarea

totuși în aceste condiții copiii reușesc să mai învețe cîte ceva, iar noi așteptăm apariția maeștrilor de super-clasă.

Cine îi instruieste pe copii?

S-ar părea că pe copii ar trebui să-i învețe antrenori cu multă experiență, care cunosc psihologia copilului, fiziologia vîrstei, capabili să aplice o metodă și o pedagogie adecvată. Cu alte cuvinte antrenori cu înaltă calificare. Desigur că sînt și din aceștia, dar de cele mai multe ori înțîlinim antrenori angajați pro-

bal există pe lângă echipe de categoria A. Acest „pe lângă” are un caracter pur formal. Desigur, copiii îi cunosc pe jucători. Dar cîți dintre jucătorii îi cunosc pe copii? Oare n-ar putea și jucătorii mari să-i ajute pe copii la însușirea deprinderilor tehnice? Din păcate, aceasta nu se face.

La prima vedere durata instruirii la copii și juniori este de 6-7 ani. Dar trebuie să ținem cont că tîrnia copiilor nu lucrează din lipsă de sălt. Iar vara timpul afectat instruirii este foarte redus din cauza calendarului competițional aglomerat.

Cîteva cuvinte despre sistemul de selecție. De obicei, antrenorii se orientează după experiența proprie și intuiție. Totuși, un mare ajutor în munca de selecție l-ar putea oferi

O spectaculoasă
fază de poartă
într-un meci de
disputat pe stadio-
nului Dinamo.



tehnicii este de la 8-10 ani. La acea vîrstă se însușesc repede și bine toate deprinderile tehnice. Modul cum este tratat fotbalul pentru copii la noi în țară este ilustrat de faptul că nu avem nici un teren amenajat special pentru ei. Mingile pentru copii sînt puține la număr și de calitate slabă. Copiii joacă în curți, pe terenuri rele, cu mingi grele de aproape 1 kg. Este de mirare cum

vizoriu, care nu știu să se poarte cu ei, nu cunosc mai nimic despre munca de educație. În școlile de fotbal găsăm antrenori care nu iubesc munca aceasta și lucrează aici din lipsa unui angajament mai bun. Pentru antrenorii de copii trebuie create condiții care să-i facă să nu mai considere munca cu copii ca ceva provizoriu pînă cînd își vor găsi ceva „mai interesant”. Școli de fot-

inșiși copii. Am avut cîteva cazuri cînd am respins pe unii, dar am fost rugat de colegii lor să-i primesc, iar mai tîrziu am văzut ce președ al școlii dacă nu-i primim. Ar fi ideal să se organizeze, în deschiderea la jocurile de categoria A, jocuri de copii și juniori, obișnuindu-i cu stadionele mari, cu publicul numeros, cultivînd astfel la ei simțul răspunderii.